

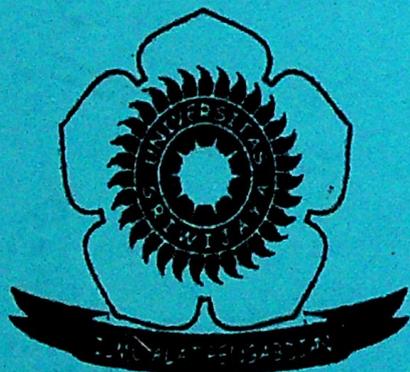
**PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN BEBAN TERHADAP KEMAMPUAN  
TENDANGAN LONG PASSING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA  
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMAN 11 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh:**

**M. Iqbal Ikhlas**

**Nomor Induk Mahasiswa 06121006005**

**Program Studi pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2016**

S  
796.374 of 598 LC  
296  
P  
2016

30729 / 31575

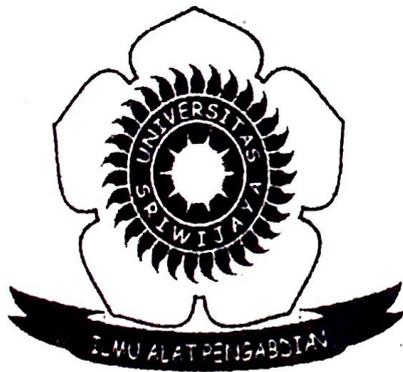
PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN BEBAN TERHADAP KEMAMPUAN  
TENDANGAN LONG PASSING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA  
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMAN 11 PALEMBANG

Skripsi Oleh:

M. Iqbal Ikhlas

Nomor Induk Mahasiswa 06121006005

Program Studi pendidikan Jasmani dan Kesehatan



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2016

**PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN BEBAN TERHADAP KEMAMPUAN  
TENDANGAN LONG PASSING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA  
KEGIATAN EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA SMA 11 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**M. Iqbal Ikhlas**

**Nomor Induk Mahasiswa 06121006005**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.**

**Disetujui :**

**Pembimbing I**



**Dra. Marsiyem, M, Kes.**

**NIP. 195312121982032001**

**Pembimbing II**



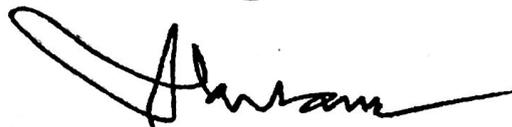
**Prof. Dr. Fauziah Nuraini, K, Sp, RMLMPH.**

**NIP. 194604261971102001**

**Disahkan**

**a.n Dekan**

**Wakil Dekan Bidang Akademik**



**Dr. Hartono, M.A**

**NIP. 196710171993011001**

**Pengaruh Modifikasi Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan Long Passing  
Dalam Permainan Sepak Bola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 11  
Palembang**

**M. Iqbal Ikhlas**

**06121006005**

**SKRIPSI**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

**Hari: Kamis**

**Tanggal: 27 Oktober 2016**

**TIM PENGUJI:**

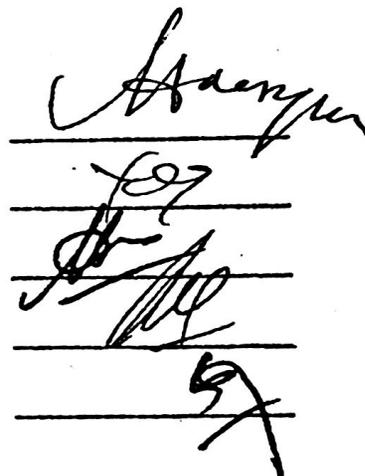
**Ketua : Dra. Marsiyem, M.Kes**

**Sekretaris: Prof.DR.dr.Fauziah N.Kurdi,Sp,RM, MPH**

**Anggota : Dr. Meirizal Usra, M.Kes**

**Anggota : Dr. Hartati, M.Kes**

**Anggota : Dr. Syafaruddin, M.Kes**



**Idralaya, Oktober 2016**

**Diketahui oleh**

**Ketua Program Studi**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Dr. Hartati, M.Kes**

**NIP. 196006101985032006**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya

Nama : M. Iqbal Ikhlas

NIM : 06121006005

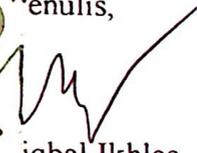
Program Studi : Pendidikan jasmani dan kesehatan

Fakultas : FKIP Universitas Sriwijaya

menyatakan bahwa karya ilmiah ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, karya ilmiah ini tidak berisi materi yang ditulis oleh orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim.

Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Palembang, Oktober 2016

Penulis,  
  
i q b a l I k h l a s



**Motto :**

**DALAM HIDUP TIDAK SELALU YANG PERTAMA YANG MENJADI JUARA, TETAPI YANG GIGIH MENGARUNGI TANTANGAN LAH YANG SUKSES NANTI.**

**KETIKA DIRIMU MENGALAMI KEKALAHAN, ADALAH WAJAR BAGIMU UNTUK BANGKIT DAN BUKTIKAN DIRI BAHWA DIRIMU LAYAK UNTUK MENJADI PEMENANG.**

**JANGAN PERNAH MELUPAKAN KELUARGA YANG DIMILIKI, KARENA DARI MEREKA LAH SEMANGAT MU BANGKIT LAGI SETELAH MENGALAMI JUTAAN KALI KEGAGALAN.**

**JIKA DIRIMU HANYA MENILAI ORANG DENGAN SATU ATAU DUA KEMAMPUAN, MAKA BERSIAP LAH UNTUK MELIHAT HAL-HAL YANG DILUAR DUGAAN MU KEPADA ORANG DINILAI ITU.**

**Dengan Rahmat Allah SWT kupersembahkan kepada :**

- ❖ **Ayah(Alm Ali Ikhwan Noor) Dan Ibu(Ani Nahriani) tercinta, terima kasih atas kasih sayang, doa, dan dukungannya baik moril maupun material serta bimbingan kalian yang telah sangat mempengaruhi semua yang telah kulakukan, yang sedang kulakukan dan yang akan kulakukan, karena semua hal yang kulakukan mencerminkan nilai-nilai yang kupelajari dari kalian.**
- ❖ **Ayuk-ayuk ku (Lia), (Fifi), Dan (Iin).**
- ❖ **Kakak-kakak ku(Imron), (Fais), Dan (Ratno).**
- ❖ **Sahabat-sahabatku Sutrisno, Harifianto, Prima, Firman, Diwan,Adi,Dan lain-lain yang tidak bisa aku katakan satu per satu.**
- ❖ **Terima kasih juga kepada Ibu Fauziah dan Ibu Marsiyem yang telah membimbing aku selama ini.**
- ❖ **Terima kasih untuk guru- guru dan murid- murid SMA N 11 Palembang yang telah memberikan kemudahan dalam melaksanakan penelitian skripsi ini.**
- ❖ **Dan seluruh orang-orang yang kusayangi.**

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi ALLAH SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang yang memberikan hidayah yang tiada putus dan henti-hentinya pada penulis. Skripsi yang berjudul “Pengaruh modifikasi latihan beban terhadap kemampuan tendangan long passing dalam permainan sepak bola pada ekstrakurikuler sepak bola SMA N 11 Palembang” Dengan perjalanan waktu yang cukup panjang dengan pengalaman yang berliku-liku bisa penulis selesaikan.

Dalam penulisan ini terdapat banyak sekali kekurangan, baik dari segi penggunaan kata dan bahasa yang belum memenuhi kaidah yang tepat. Oleh karena itu penulis mengharapkan bantuan, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak yang membaca skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat banyak bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada

1. ALLAH SWT, pemberi rahmat dan karunia tiada hentinya dan sebagai tempat hambaMu ini mengadu.
2. Prof.Dr.Ir.H. Anis Saggaff,MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya
3. Prof.Tatang Suhery, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP
4. Dr. Hartati, M.Kes. selaku Ketua Program Studi Olahraga Universitas Sriwijaya.
5. Prof.Dr.Fauziah,Nuraini,K,Sp.RM,MPH. dan Dra. Marsiyem, M,Kes selaku Pembimbing Pendamping.
6. Dosen dan semua pegawai Universitas Sriwijaya
7. Kepada seluruh guru-guru di SMA Negeri 1 Palembang
8. Kedua Orang Tua Ayah (Alm) H. Ali Ikhwan Noor dan Ibu Ani Nahriani, ayuk ayuk ku Lia, Fifi, dan Iin serta keluarga yang selalu

memberi nasehat, doa dan motifasi serta kasih sayang, selalu mendengarkan segala keluh kesalku.

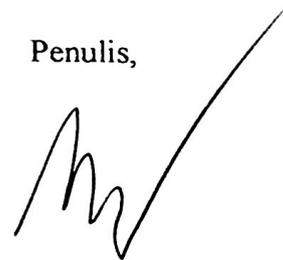
9. Sahabat dan teman-teman ku selalu menemani dan dan memberi solusi dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah memberi bantuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari segenap pihak untuk lebih baiknya penulisan Skripsi ini.

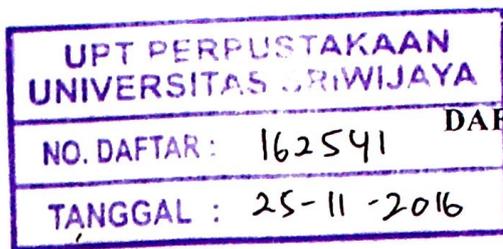
Akhir kata penulis mengharapkan Skripsi ini akan lebih berguna serta bermanfaat bagi semua. Aminn

Palembang, Oktober 2016

Penulis,



M. Iqbal Ikhlas



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
ABSTRAK.....	xiv

**BAB I PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Masalah Penelitian.....	4
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	4
1.2.2 Pembatasan Masalah.....	4
1.2.3 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5

**BAB II KAJIAN PUSTAKA**

2.1 Landasan Teori.....	6
2.1.1 Hakikat Permainan Sepak Bola.....	6
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola.....	7
2.1.3 <i>Long Passing</i> .....	9
2.1.4 <i>Power Tungkai</i> .....	12
2.1.5 Hakikat Otot Tungkai.....	14
2.1.6 Hakikat Latihan.....	16
2.1.7 Pengertian Latihan.....	16
2.1.8 Fungsi Latihan.....	17

2.1.9	Prinsip-prinsip Dasar Latihan.....	19
2.1.10	Tujuan Latihan.....	20
2.1.11	Beban Latihan.....	21
2.1.12	Modifikasi Latihan Beban.....	22
2.1.13	Prinsip-prinsip Latihan Beban .....	24
2.1.14	Hakikat Ekstrakurikuler.....	25
2.1.15	Tujuan Ekstrakurikuler .....	25
2.2	Kajian Terdahulu yang Relevan.....	26
2.3	Kerangka Berfikir.....	27
2.4	Hipotesis Penelitian .....	28

### **BAB III PROSEDUR PENELITIAN**

3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian.....	29
3.2	Variabel Penelitian.....	29
3.3	Divinisi Operasional Variabel .....	30
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
3.4.1	Populasi Penelitian.....	31
3.4.2	Sampel Penelitian.....	31
3.5	Metode Penelitian.....	32
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.6.1	Tes <i>Long Passing</i> .....	33
3.7	Teknik Analisis Data.....	34
3.7.1	Uji Normalitas Data.....	34
3.7.2	Uji Homogenitas Data.....	35
3.7.2	Pengujian Hipotesis .....	35

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1	Hasil Penelitian .....	37
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	37
4.1.2	Karakteristik Sampel Penelitian.....	38
4.1.3	Deskripsi Data Hasil <i>Pree Test</i> dan <i>Post Test Long Passing</i> Kelompok Eksperimen.....	38
4.1.4	Deskripsi Data Hasil <i>Pree Test</i> dan <i>Post Test Long Passing</i> Kelompok Kontrol .....	40

4.1.5	Diskripsi Data Pengaruh Modifikasi Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan <i>Long Passing</i> dalam Permainan Sepak Bola pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Negeri 11 Palembang Tahun 2015-2016.....	46
4.1.6	Normalitas Data.....	47
4.1.6.1	Uji Normalitas kelas Eksperimen.....	47
4.1.6.2	Uji Normalitas kelas Kontrol.....	48
4.1.7	Uji Homogenitas .....	49
4.1.8	Pengujian Hipotesis .....	49
4.2	Pembahasan.....	51
4.2.1	Tes Awal Kelompok Eksperimen.....	51
4.2.2	Tes Awal Kelompok Kontrol.....	52
4.2.3	Pengaruh Modifikasi Latihan Beban Terhadap Kemampuan Tendangan <i>Long Passing</i> dalam Permainan Sepak Bola pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Negeri 11 Palembang Tahun 2015-2016.....	52

**BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

5.1	Simpulan .....	54
5.2	Saran .....	55
DAFTAR PUSTAKA .....		56

## DAFTAR TABEL

I.	Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	31
II.	Tabel 3.2 Sampel penelitian Ordinal Pearing.....	32
III.	Tabel 3.3 Perhitungan Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	35
IV.	Tabel 4.1 Distribusi Data Tes Awal Kelompok Eksperimen .....	40
V.	Tabel 4.2 Distribusi Data Tes Awal Kelompok Kontrol.....	41
VI.	Tabel 4.3 Distribusi Data Tes Akhir Kelompok Eksperimen.....	42
VII.	Tabel 4.4 Distribusi Data Tes Akhir Kelompok Kontrol .....	44
VIII.	Tabel 4.5 Analisis Data Kelas Eksperimen .....	47
IX.	Tabel 4.6 Analisis Data Kelas Kontrol.....	48
X.	Tabel 4.7 Perhitungan Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	49

## DAFTAR GAMBAR

I.	Gambar 2.1 Cara menendang menggunakan kaki bagian luar .....	11
II.	Gambar 2.2 Menendang bola dengan kaki bagian dalam.....	12
III.	Gambar 2.3 <i>Otot flexor</i> pada Sendi lutut.....	14
IV.	Gambar 2.4 <i>hamstring</i> .....	15
V.	Gambar 2.5 Latihan beban latihan <i>shadow</i> menendang menggunakan beban karet	25
VI.	Gambar 4.3 Histogram Data Tes Awal Kelompok Eksperimen.....	41
VII.	Gambar 4.4 Data Tes <i>Awallong passing</i> Kelompok Kontrol.....	42
VIII.	Gambar 4.5 Data Tes Akhir Kelompok Eksperimen .....	43
IX.	Gambar 4.6 Data Tes Akhir Kelompok Kontrol.....	45
X.	Gambar 4.7 Foto Lokasi Sekolah SMA Negeri 11 Palembang .....	65
XI.	Gambar 4.8 Foto bersama sampel penelitian.....	65
XII.	Gambar 4.9 Sampel sedang melakukan pemanasan lari .....	66
XIII.	Gambar 5.0 Sampel sedang melakukan pemanasan penguluran .....	66
XIV.	Gambar 5.1 Sampel melakukan modifikasin beban latihan menggunakan alat bantu karet ban.....	66
XV.	Gambar 5.2 Sampel melakukan modifikasin beban latihan menggunakan alat bantu karet ban.....	67
XVI.	Gambar 5.3 Sampel melakukan tes tendangan ( <i>Passing</i> ) jauh .....	67

# PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN BEBAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN/LONG PASSING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA KEGIATAN EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA SMA N 11 PALEMBANG

M. Iqbal Ikhlas  
06121006005

## ABSTRAK

Siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 11 Palembang kurang memiliki kemampuan dalam melakukan tendangan *long passing* dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, sebagai salah satu upaya yang peneliti lakukan adalah dengan memberikan modifikasi *latihan beban* terhadap kemampuan tendangan *long passing*. Dengan latihan tersebut, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan tendangan *long passing* dengan sempurna. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan modifikasi *latihan beban* terhadap kemampuan tendangan long passing pada siswa kelas X dan XI SMA Negeri 11 Palembang tahun pelajaran 2016/2017.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan *pretest-posttest Randomized Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 11 Palembang tahun pelajaran 2016/2017 yang berjumlah 64 orang. Penelitian ini dilakukan pada hari senin, rabu dan jumat pada jam 15.00-16.30 Wib selama 7 minggu. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan membagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. rata-rata tes kelompok eksperimen pada pretest 22,81 meter dan kelompok kontrol 19,66 meter, setelah diberi perlakuan dilakukan posttest untuk kelompok eksperimen. Rata-rata tes akhir kelompok eksperimen 23,47 meter dan kelompok kontrol 19,88. Dari rata-rata kemampuan tendangan pada pretest 22,81 meter dan posttest 23,47 meter dan terjadi perbedaan sejauh 0,66 meter, sedangkan untuk kelompok kontrol pretest 19,66 meter dan posttest 19,88 meter untuk kelompok kontrol 0,22 meter. Data yang diperoleh dari hasil tes dianalisis dengan menggunakan statistik uji-t.

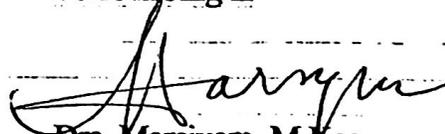
Kata kunci: *Long Passing*, Latihan beban, Sepak bola.

Pembimbing I



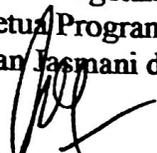
Prof. Dr. Fauziah Nuraini, K, Sp. RM, MPH  
NIP. 194604261971102001

Pembimbing II



Dra. Marsiyem, M.Kes  
NIP. 195312121982032001

Mengetahui  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia. Olahraga ialah suatu kegiatan secara sistematis untuk mendorong, membina, serta membangun potensi jasmani dan sosial. Dalam lingkungan masyarakat, olahraga memiliki tingkat pemahaman jenis dan cara yang berbeda-beda. Atas dasar itulah masyarakat melakukan kegiatan tersebut. Olahraga berperan sebagai media yang ampuh untuk menciptakan kondisi tubuh menjadi sehat dan bugar serta dapat memberikan sumbangan yang berharga bagi manusia secara menyeluruh.

Kegiatan olahraga yang digemari oleh siswa dalam dunia pendidikan maupun pembinaan keolahragaan tingkat nasional adalah sepakbola. Sepak bola merupakan olahraga dalam bentuk permainan yang sudah dikenal diseluruh dunia dan lingkungan sekitar kita, karna setiap lapisan masyarakat sudah mengenal dan dapat memainkan olahraga ini, terlebih lagi olahraga ini cukup mudah untuk dimainkan. Karena sepak bola adalah suatu cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan untuk dimainkan yang semuanya melibatkan pergerakan-pergerakan tubuh menjadi sehat yang didalamnya terdapat aktivitas seperti gerakan lari, melompat, melempar, dan menendang bola. Alasan keunikan dalam permainan sepak bola terletak pada kealamian permainan tersebut. Kita harus melakukan gerakan-gerakan yang terampil dibawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang terkuras sambil menghadapi lawan. Kita harus mampu berlari beberapa kilometer dalam suatu pertandingan, selain juga harus memahami taktik permainan baik individu, kelompok terlebih lagi jika permainan sendiri mengarah pada prestasi. Menurut [Faruq, (2008:8)] menyatakan untuk mencapai prestasi yang gemilang dibutuhkan waktu latihan, jenis latihan, mengasah kemampuan diri dan kelompok untuk bisa menjadi team dan

pemain yang handal. Pencapaian prestasi olahraga juga tidak terlepas dari individu-individu itu sendiri, karena walaupun memiliki peralatan yang memadai, pelatih yang bermutu, dan sistem yang baik, tetapi tanpa adanya kemauan dan dedikasi yang tinggi, baik dari atlet maupun pembinaanya mustahil akan mencapai prestasi yang diinginkan. Menurut [Syarifuddin,(1991:148)] menambahkan bahwa untuk mencapai prestasi optimal dalam permainan sepak bola, selain setiap pemain memiliki kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tahan juga harus menguasai teknik dasarnya.

Seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik bermain terutama teknik menggiring, menendang, menyundul dan menghentikan bola agar permainan dapat di lihat dengan enak dan menyenangkan, sebab teknik tersebut sangat menentukan dalam permainan sepakbola. Menguasai teknik juga belum cukup tanpa ditunjang dengan kondisi fisik pemain tersebut, misalnya kekuatan, kelentukan, kecepatan dan kelincahan. Contohnya dalam menggiring bola yang baik membutuhkan kecepatan, kelincahan, kelentukan, gerakan tipuan tubuh serta kaki, dan kontrol bola yang rapat, begitu juga dalam hal mengoper bola jarak jauh (*long passing*) di butuhkan kekuatan dan kecepatan kaki serta daya ledak (*power*) saat telapak mengenai bola yang akan di tendang. Hal tersebut harus dimiliki seorang pesepakbola agar dapat melakukan menendang bola agar bola yang di tendang hasilnya jauh dan terarah.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap siswa, rata-rata siswa sudah memiliki teknik dasar bermain sepakbola yang baik, namun apabila diperhatikan dengan cermat masih terdapat titik kelemahan, seperti masih lemahnya dan kurang optimal hasil tendangan bola bila mengoper bola kepada temandan kurang akurat dalam mengoperkan bola kepada teman yang berada jauh di depan yang dekat dengan gawang lawan, akibatnya bola mudah di ambil oleh lawan. Dari analisa peneliti tersebut di atas, siswa yang mengikuti latihan belum 100% dapat melakukan *long passing* dengan baik, sehingga peneliti memperkirakan siswa

yang melaksanakan tendangan *long passing* dengan baik sekitar 15 orang siswa atau 23%, siswa yang masih kriteria sedang dalam melakukan tendangan *long passing* ada 25 siswa atau 39%, sedangkan yang kurang bisa sekitar 24 orang siswa atau 38%. Hal tersebut menurut analisa peneliti disebabkan oleh kurangnya latihan beban yang dapat menguatkan kekuatan otot kaki terutama pada bagian paha, tungkai, dan telapak kaki dan sedikitnya cara berlatih untuk meningkatkan kemampuan menendang bola jarak jauh (*long passing*).

Peneliti berkeinginan untuk melatih lebih mendalam sebenarnya apa faktor penyebab sehingga tingkat kemampuan siswa dalam melakukan *long passing* sangat rendah. Kemudian peneliti ingin mencoba melakukan latihan tendangan *long passing* menggunakan modifikasi latihan beban agar dapat melakukan tendangan jarak jauh atau *long passing* siswa dapat optimal dan dilakukan dengan baik dan benar.

Menurut [Jaya,(2006:62)], menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang bola dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola diantaranya untuk mengoper (*passing*), dan menembak ke gawang (*shooting*). Kekurangan dan kelemahan ini dapat diatasi jika dilakukan latihan yang tepat. Peneliti mempunyai pendapat bahwa memodifikasi latihan beban dapat dijadikan alternatif latihan untuk meningkatkan kemampuan *long passing*. Sedangkan [Harsono,(1998:185)], berpendapat bahwa *weight training* adalah latihan-latihan sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu misalnya memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, dan prestasi dalam cabang olahraga.

Peneliti bermaksud melakukan penelitian ini pada siswa SMA Negeri 11 Palembang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola dengan beberapa modifikasi latihan beban. kemudian peneliti mendeskripsikan penelitian ini dengan judul "Pengaruh modifikasi

latihan beban terhadap kemampuan tendangan *long passing* dalam permainan sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 11 Palembang.

## 1.2 Masalah Penelitian

### 1.2.1 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Masih kurangnya penguasaan teknik dasar sepak bola terutama teknik dasar *long passing*.
- 2) Masih lemahnya kekuatan otot kaki yang dimiliki siswa
- 3) Kurangnya kondisi fisik dan kurang akurasi dalam menendang bola jarak jauh (*long passing*)
- 4) Karena masih kurang memahami teknik dasar tendangan *long passing* sehingga hasil tendangannya kurang maksimal dan kurang akurat.

### 1.2.2 Batasan masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak terlalu meluas, dan keluar dari jalur yang sudah ditentukan, maka peneliti membuat batasan-batasan agar terfokus dan sesuai dengan yang diinginkan, adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah: Pengaruh modifikasi latihan beban terhadap kemampuan tendangan *long passing* dalam permainan sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 11 Palembang.

### 1.2.3 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat dirumuskan permasalahan pada penelitian yaitu: Adakah Pengaruh modifikasi latihan beban terhadap kemampuan tendangan *long passing* dalam permainan sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 11 Palembang?

### 1.3 Tujuan penelitian

Bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi latihan beban terhadap kemampuan tendangan *long passing* dalam permainan sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola siswa SMA Negeri 11 Palembang.

### 1.4 Manfaat penelitian

#### 1.4.1 Bagi siswa,

- a) Untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar tendangan *long passing* dalam permainan sepak bola
- b) Untuk menciptakan suasana latihan yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti latihan sepak bola.

#### 1.4.2 Bagi guru atau pelatih

Sebagai bentuk latihan alternatif untuk meningkatkan prestasi olahraga sepak bola siswa, khususnya penguasaan teknik dasar tendangan *long passing*.

#### 1.4.3 Bagi sekolah

- a) Meningkatkan prestasi olahraga di sekolah terutama cabang sepakbola.
- b) Menumbuh-kembangkan budaya ilmiah di lingkungan sekolah, untuk proaktif dalam melakukan perbaikan mutu pendidikan/pembelajaran secara berkelanjutan.
- c) Memberikan nilai tambah (*value added*) yang positif bagi sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. 1991. *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmar Jaya. 2008. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Batty, Eric C. 2011. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: Pionir Jaya.
- Enkos Kosasih. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akadcmika Persindo.
- Gilang, Angga. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan*. Jakarta. GrafindoMedia Pratama
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: DepdikbudDirjen Dikti ProyekPengembangan Lembaga PendidikanTenaga Kependidikan.
- Irianto, Joko Pekik. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yokjakarta. Pelaksanaan Penulisan Diklat nomor: 688.a/j.35.16/KU/2002.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP dan Press UNS.
- Joseph A. Luxbacher. 2011. *Sepak Bola*. Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, Joseph A. *Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhammad Muhyi Faruq. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Sepak bola*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Mukholid. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan*. Jakarta. GrafindoMedia Pratama
- Purnama. 2010. *Teknik Dasar Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Rohim, Abdul. 2008. *Bermain Sepakbola*. Semarang: CV Aneka Ilmu.
- Sucipto, dkk. 2006. *Teknik Dasar Sepak Bola*. Reinika Cipta.
- Sujdana. 2009. *Statistik*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011. *Dasar-dasar kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Soekatamsi. 2002. *Permainan Bola Besar I*. Jakarta: Depdikbud.

Thomas R. Baechle, dkk. 2000. *Weight Training* ( Terjemahan Oleh Razi Siregar). Jakarta Utara: PT Raja Grafindo Persada.

Tudor O. Bompas. 1986. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Kendal/ Hunt Publishing.

Winendra Adi, dkk. 2008. *Seri Olahraga Atletik*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.

<http://blogsport.com/journal>, *Otot flexor* pada Sendi lutut, Mahareta, diakses 6 Maret 2015

[http// blog sport.com/journal](http://blog sport.com/journal). *hamstring*. Mahareta2015-12